

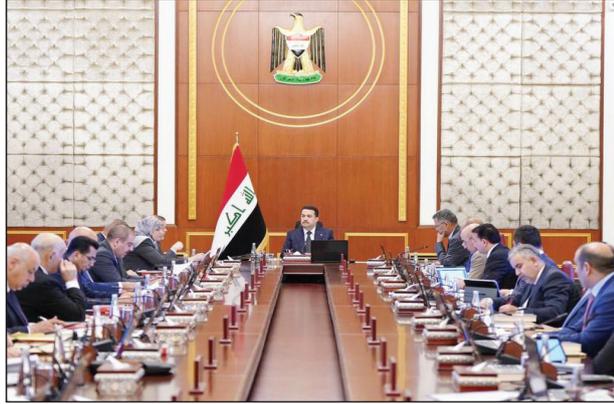
بغداد/ الزوراء: أصدرت محكمة جنياات الرصافة حكما بالإعدام بحق أحد تجار المخدرات...

رقم الاعتماد في نقابة الصحفيين (1) يومية سياسية عامة تصدر عن نقابة الصحفيين العراقيين

بغداد/ الزوراء: أكد رئيس اللجنة القانونية النيابية، ريبوار هادي، وصول مشروع قانون حق الحصول على المعلومة إلى مجلس النواب...

أصدر 7 توصيات لحل الإشكالات المتعلقة بإكمال بناء المدارس

مجلس الوزراء يصادق على تقييم 76 مديرا عاما ضمن الوجبة الثانية من تقييمات المدراء العاميين



بغداد/ الزوراء: صادق مجلس الوزراء على تقييم 76 مديرا عاما ضمن الوجبة الثانية من تقييمات المدراء العاميين...

نقابة الصحفيين تدعو أعضاءها لملء استمارة المكافآت التشجيعية



بغداد/ الزوراء: استمارة المكافآت التشجيعية لعام 2023، دعوت نقابة الصحفيين العراقيين الزملاء أعضاء النقابة...

بنك المركزي يحذر من عمليات نصب واحتيال في خدمات الدفع الالكتروني 5 من قنبلة إكس... تويتير سابقا يستعد لإطلاق تحديثات مثيرة للجدل الأخيرة

المفوضية تمدد فترة التحديث البايومتري لخمسة أيام

بغداد/ الزوراء: قررت المفوضية العليا للانتخابات، تمديد فترة التحديث البايومتري لمدة خمسة أيام...

الزراعة لـ الزوراء: مشروع تقنيات الري الحديثة سيخزل المياه ويوسع المساحات المزروعة

بغداد/ الزوراء: أعلنت تقليب خطة زراعة الشلب والذرة الصفراء لأكثر من 50% من المساحة المزروعة...

النزاهة: (54) أمر قبض واستقدام بحق كبار المسؤولين خلال شهر تموز

بغداد/ الزوراء: ضبطت عمليات استحواد على عقارات بمليار دينار في ديالى...

إعلانات

إعلان

وزارة الصحة / الشركة العامة لتسويق الأدوية والمستلزمات الطبية



يسرنا دعوتكم للاشتراك بالمنقصات أدناه والتي تتضمن تجهيز (المواد المذكورة في الجدول أدناه) والواردة ضمن حسابات الموازنة الجارية والإطلاع على المستمسكات المطلوبة... يمكنكم زيارة موقع شركتنا على الإنترنت وعلى الموقع الخاص بالشركة (www.kimadia.gov.iq) والموقع الخاص بالوزارة (www.moh.gov.iq).

we would like to invite you to participate in below tenders which contains supplying (the items in the list below) which stated within computation of current balance & for more information against the requested documents, pls. visit Kimadia website (www.kimadia.gov.iq) & the Ministry of Health website (www.moh.gov.iq).

Table with 4 columns: Number of bids, Bid opening date, Bid opening time, and Bid opening location. Includes details for 'Flow Cytometer' and 'Lab/2023/24A'.

المدير العام

Completion certificates in the technical proposal, or the same effect certificates within the valid period. Bidder should provide to Company the Certificate of Origin which shall be stamped by the Iraqi Embassy before leaving the origin countries.

CNOOC Iraq LTD advertisement for 'Completion Tools and Associated Service Purchase'. Includes company details, contact information, and technical specifications for the tender.

أمن ومجتمع

أشار إلى إن السقف الزمني للانجاز حدد على ثلاث مراحل
الجهد الخدمي: إدخال 14 منطقة جديدة بالخدمات في بغداد الأسبوع المقبل



الوزراء بتقليص المدة الزمنية على أن لا يكون على حساب المواصفات. وأشار إلى أن «الجهد الخدمي أدخل أكثر من 14 منطقة كمرحلة أولى ومن المؤمل

بغداد/الزوراء: كشف فريق الجهد الخدمي عن تفاصيل جديدة حول آلية العمل بالمناطق وتحديد مواعيد لانجاز المراحل، فيما أشار إلى إدخال 14 منطقة جديدة في بغداد الأسبوع المقبل، وحرصاً لشمول المحافظات بأعمال الجهد الخدمي، وقال رئيس فريق الجهد الخدمي لمحافظة بغداد عبد الرزاق المالكي، في تصريح صحفي: إن «الخطة ومنذ تشكيل حكومة رئيس الوزراء محمد شايع السوداني، ركزت على إكمال البنية التحتية، خاصة وأن هناك الكثير من المناطق تتعرض للغرق بعد هطول الأمطار، فضلاً عن الإختناقات في أعمال المجاري، لاسيما في مناطق الرصافة، مبيّن أن «الشبكات لاصميا لغرض تنفيذها على خطة العام الحالي». وأوضح أن الخطة تتضمن أيضاً أعمال إكساء واسعة والطرق بعد إتمام التوسعات للكثير من الطرق الرئيسية، مشيراً إلى أن «السقف الزمني تم تحديده على ثلاث مراحل». وأضاف أن «المرحلة الأولى بحسب المقرر لها ستة وثمانون يوماً لانجازها»، منها بأن «هناك توجهاً من رئيس



بغداد/الزوراء: أعلن محافظ بغداد محمد جابر العطا تنفيذ مشاريع خاصة بالمشاريع المجاري لـ 14 مناطق وقال المحافظ في بيان أورده الإعلام والاتصال الحكومي، تلقته «الزوراء» إن «قسم العقود في المحافظة ألقى العطاءات الخاصة بالبعوث للمشاريع الاستراتيجية للشركات الرافعة في تنفيذ مشاريع مجاري قضاء أبي غريب ونواحي الثورون وسبع البور والراشدية». وأضاف أن «مشروع الصرف الصحي في قضاء أبو غريب ضميم بطاقة تصميمية (4٤٨٣٠) م^٣ باليوم، وتبلغ أطوال شبكات الصرف الصحي والأمطار (٢٨٦) كيلومتراً، وضم (٤) محطات مشتركة مع معالجة مركزية بخدم (١٦٦) ألف نسمة في سنة الهدف». وتابع، أن «مشروع المجاري لقضاء الرشدية ضميم بطاقة (٢٣٠٠) كيلومتراً، وتبلغ فيه أطوال شبكات الصرف الصحي والأمطار (٢١) كيلومتراً، وضم (٥) محطات مشتركة مع معالجة مركزية، بخدم (٢٤٦) ألف نسمة لسنة الهدف». مبيّن أن «مشروع

الزراعة النيابية تحذر من هجرة جماعية بسبب أزمة الجفاف

وقال السنواوي في بيان، تلقته الأوسط والمحافظات الجنوبية مهددة بهجرة مزارعها نتيجة استمرار بتدنّي نسب الإطلاقات المائية خلال موسم الصيف الحالي». وأضاف، أن «أغلب مناطق حوض الفرات الأوسط وخصوصاً في محافظة النجف الإنشرف والديوانية تعاني من قلة الإبرادات المائية الواصلة إلى الأراضي الزراعية». وأشار، إلى أن «مزارعي تلك المناطق مهددون بالهجرة الجماعية في حال استمرار أزمة الجفاف التي حلت بهم جراء قلة الإطلاقات المائية الواصلة إلى الأراضي الزراعية». وطالب السنواوي، الحكومة والبرلمان، بالعمل على إيجاد حلول ناجعة وسريعة من شأنها التقليل من أزمة الجفاف، فضلاً عن تشكيل وفداً رفيعاً للبحث مع الجانب التركي بشأن حصص العراق المائية».



السنواوي، من هجرة جماعية قد تشهد مناطق الفرات الأوسط والجنوب جراء أزمة الجفاف.

المروّ تصدّر توجيهاً لسائقي الدراجات النارية المحجورة

بغداد/الزوراء: أصدرت مديرية المرور العامة توجيهاً لسائقي الدراجات النارية المحجورة في بغداد وباقي المحافظات لاستلام دراجاتهم وتسجيلها. وتكرّر بيان إعلام المرور، تلقته «الزوراء»، أن «مديرية المرور العامة أصدرت كافة مالكي الدراجات النارية الأضواء المحجورة في بغداد وباقي المحافظات لاستلام دراجاتهم بعد تعهدهم بتسجيلها خلال المدة المحددة والتي تنتهي يوم ٢٣-٢٠٢٣». وكانت مديرية المرور العامة، حددت في وقت سابق يوم (٢٥) من شهر آب الجاري آخر موعد للتسجيل. وقال المتحدث باسم إعلام المديرية زياد القبسي في تصريح صحفي إنه «على كافة أصحاب الدراجات النارية التوجه إلى مديريات المرور في المدن المختلفة من أجل تسجيل دراجاتهم»، مشيراً إلى أن «آخر موعد للتسجيل يكون يوم (٢٥) من شهر آب الجاري، وسيتم محاسبة أي دراجة لم تسجل بشكل رسمي ودعوى كمركية لاصاربتها». وفي الأراجاب إلى نهاية شهر أيار ووقت المديرية في بيان تلقته إنه «حسب توجيهات وزير الداخلية وأشراف مدير المرور العام اللواء الحقوقي محمد التميمي ولرغب العبيد عن كامل المواطن ولإقبال اصحاب الدراجات بكافة أنواعها من ضمنها (الفتك والستوتة) على تسجيلها تقرر تمديد العمل بتسجيل الدراجات».

مقتل شيخ عشيرة بنزاع عشائري في ميسان

مناطق جنوب العراق ووسطه، إحدى أبرز المشاكل الأمنية التي تعاني منها تلك المنطقة، إذ تحصن في وقت لآخر مواجهات مسلحة توقع قتل وجرحي بين عشائر مختلفة، يُستخدم فيها أحياناً سلاح متوسط وقذائف هاون، والقذائف الصاروخية المحمولة على الكتف. وعادة ما تكون هذه النزاعات بسبب خلافات اجتماعية واقتصادية أو جرائم جنائية وحوادث عرضية، سرعان ما وتعتبر النزاعات العشائرية في

ميسان/الزوراء: ميسان/الزوراء: أقال مصدر أممي بمقتل شيخ عشيرة إثر نزاع عشائري في محافظة ميسان. وقال المصدر إن «نزاعاً عشائرياً اندلع، في منطقة الماجدية، وسط مدينة العمارة، ما أدى إلى مقتل شيخ عشيرة الواجد عبد السادة الماجدي (أبو لبث) والذي يعمل مشرفاً تريبوا». وأضاف، أن «القصة تعود لمقتل امرأة قبل يومين». وحوات عرضية، سرعان ما وتعتبر النزاعات العشائرية في

مستشار رئيس الوزراء يكشف تفاصيل مشروع مدينة الصدر الجديدة وموعد تنفيذه

بغداد/الزوراء: كشف المستشار الفني لرئيس الوزراء محمد صاحب الدراجي عن تفاصيل مشروع مدينة الصدر الجديدة، وفيما حدد موعد الانتهاء من تصاميمها والشروع بتنفيذها. وقال الدراجي في تصريح صحفي إن «مدينة الصدر الجديدة صعد من أهم التوسعات الحضرية في مدينة بغداد». لافتاً إلى أن «هذه المحاولات في العام ٢٠١٠ لبناء مدينة (١٠) إلى أنها لم يكتب لها النجاح ما أدى إلى خسارة الأراضي وبناء تجاوزات وعشوائيات، ما تسبب بآثار سلبية من الناحية البيئية والاجتماعية والعمرائية». وأضاف أن «هذه المشروع يحظى بأهمية كبيرة من الحكومة خاصة من رئيس الوزراء محمد شياع السوداني، وأن هناك لجنة عليا خاصة برئاسة رئيس الوزراء لإنشاء مشروع مدينة الصدر، وهناك لجنة تنفيذية مشتركة لبناء مدينة الصدر وتم الوصول إلى مراحل جيدة الآن من ناحية التصميم وغيرها».



في الشهر العاشر أو قبله، وسيتم الشروع بتنفيذ البنية التحتية خلال العام الحالي». وتابع أن «مكان المدينة سيكون ما على بعد حي طارق، وتمتد إلى منطقة المعامل، موضحاً أن التصميم سيكون حديثاً ويتواءم مع الطبيعة الاجتماعية للمنطقة، وستكون مدينة متكاملة تتضمن مراكز تجارية وتعليمية وطبية». وأوضح مستشار رئيس الوزراء أن «هذه المدينة تتسع لنحو ٥٠٠ ألف نسمة، بحدود ٧٠ ألف وحدة سكنية وسيتم تنفيذها على مراحل، وهي مفتوحة لجميع شرائح الشعب العراقي، خصوصاً المناطق المحيطة، لئلا الإحتناظ السكاني من بعض المناطق».

وزارة النقل الشركة العامة لإدارة النقل الخاص

القسم: الأملك والعقارات
السلمة العامة مسؤولية الجميع
إعلان رقم (٩٨١٠)
بالنظر لعدم حصول راعب
تعلنُ الشركة العامة لإدارة النقل الخاص عن إجراء مزيدة علنية لتأجير العقارات اإنه في محافظة (البصرة) في اليوم (الخامس عشر) تبدأ من اليوم التالي لنشر الإعلان وفق قانون بيع وإيجار اموال الدولة رقم (٢١) لسنة ٢٠١٣ المعدل، والشروط التي يمكن الحصول عليها من قسم الشركة اعلاه لقاء مبلغ (٥٠٠٠) دينار غير قابل للرد. فعلى الراغبين الحضور في الساعة الحادية عشر في قسم الشركة في محافظة البصرة على ان يقدم المزايد كتاباً بؤيد براءة ذمته من الضريبة معنون الى (الشركة العامة لإدارة النقل الخاص) وهوية الإحوال المدنية وشهادة الجنسية او (البطاقة الوطنية الموحدة) وبطاقة السكن (النسخ الاصلية) ويدفع التأمينات القانونية البالغة ٢٠٪ مضروباً في عدد سنين العقد بصك مصدق ويتحمل من ترسو عليه المزايدة اجور خدمة بنسبة ٢٪، وكذلك يتحمل الناقل فرق البدلين في عدد سنين العقد وفي حالة مصادفة موعد المزايدة عطلة رسمية تجري المزايدة في اليوم التالي.

ت	اسم العقار	التأمينات	الملاحظات
1	خط مراب سفوان	1,457,537,3 دينار	
2	محل رقم (1) في مراب ام البروم	628,650 دينار	
3	محل رقم 11 في مراب الفحاء	172,260 دينار	
4	الكشاك المرممة (4/3/2/1) في مراب الفحاء	161,370 دينار	لكل كشك
5	محل رقم 39 في مراب حي الحسين /خارج	194,940 دينار	

مدة الإيجار سنتان عدا الفقرة (١) سنة واحدة ... يدفع بدل الإيجار قسط واحد لكل سنة.
احمد كريم عبد أيوب
المدير العام وكلاء
رئيس مجلس الإدارة

إحباط عمليات تهريب مشتقات نفطية واعتقال 14 مهرباً في ست محافظات



بغداد/الزوراء: أعلن جهاز الأمن الوطني إحباط عمليات تهريب أكثر من نصف مليون لتر من المشتقات النفطية، فيما أشار إلى اعتقال (١٤) مهرباً وذكر أعلام الجهاز في بيان ورد لـ «الزوراء»، أنه «ضمن سلسلة عملياته للحد من تهريب المشتقات النفطية أحبط جهاز الأمن الوطني محاولات لتهريب كميات من الوقود تقدر بأكثر من (نصف مليون) لتر». وأضاف، أن «عمليات الضبط جرت في محافظات (بغداد، والنجف، وديالى، وصلاح الدين، ونيوى، وكربلاء) وأسفرت أيضاً عن مصادمة (٨) أوكار ضمت بداخلها صهاريج معدة للتهريب، فضلاً عن القبض على (١٤) منهم وفق مذكرة قبض قضائية». وأشار إلى أنه جرى مصادرة المواد المضبوطة وإحالة جميع المتهمين إلى الجهات القانونية المختصة لاتخاذ الإجراءات اللازمة بحقهم وفق القانون».

اتحاد الغرف: الصندوق سيحدث ثورة في سوق العمل الوطنية

مستشار رئيس الوزراء: صندوق العراق للتنمية سيوفر انسيابية عالية لاستثمارات كبرى

بإدوره، وصف رئيس اتحاد الغرف التجارية العراقي، عبد الرزاق الزهري، صندوق العراق للتنمية بالمهم ثورة في سوق العمل الوطنية، لافتاً إلى: أن وجود اهتمام خاص من رئيس الوزراء محمد شياع السوداني بهذا الصندوق يعزز مساراته.

الزهري قال: إن الصندوق سيعمل على تحريك سوق العمل بإبلاذ إلى مستويات لم يعهدها من قبل، حيث سيوظف الجهد المحلي والجهود الاستثمارية الدولي والإقليمي في مشاريع جميع القطاعات.

وأشار الزهري إلى أن صندوق العراق للتنمية سيأتي بحجم استثمارات كبير مع تقاناتها المتطورة ورؤوس الأموال الكبيرة التي تختصر الوقت والجهد.

وأكد: أن العراق بأمس الحاجة إلى توسيع نطاق العمل في جميع القطاعات، ومثل هذا الصندوق سيكون له الدور الفاعل في إحياء النشاطات الاقتصادية التي يحتاج إليها العراق.

ونبه الزهري على أن القطاع الخاص العراقي له امتدادات وعلاقات دولية مهمة، ويمك الخبرات الكبيرة التي يمكن أن توظف بالتشكّل الذي يحقق أغلب الأهداف التنموية بالتعاون مع الشركاء المحليين والوبيين.

مبيناً: أن المشاريع التي ينفذها الجهد المحلي المتخصصة باتت تلامس العالمية في التنفيذ والمواسمات وهذا الأمر يحسب إلى القطاع الخاص الحقيقي العراقي.



بغداد / الزوراء:

عقد مستشار رئيس الوزراء لشؤون الاستثمار، محمد النجار، صندوق العراق للتنمية خطوة جادة على طريق التنمية الحقيقي بما يوفره من انسيابية عالية للاستثمارات في جميع القطاعات بعيداً عن جميع أشكال التعقيد.

وقال النجار، في تصريح صحفي: أن "الصندوق سيأتي بحجم استثمارات تلامس حاجة العراق الفعلية، وتتواجد على أرض الواقع منفذة للمشاريع التي توكل إليها والتي جاءت من أجل تنفيذها، وبفتراتها الزمنية المحددة، مستفيدة من حجم التسهيلات الكبير الذي يوفره للاستثمارات، إذ يتم إبعاد المشاريع عن جميع التعقيدات التي رافقت تنفيذ المشاريع خلال السنوات الماضية".

وأضاف أن "حجم سوق العمل العراقي كبير وبماكانها تستيعب جهود محلية وإقليمية ودولية متخصصة وتمتلك الملاءمة والتكنولوجيا المتطورة، إلا أنه يمكن لشركات دون المواصفات المطلوبة العمل في البلاد والدخول إلى سوق العمل العراقية وعود إلى دائرة التكوّن التي أضرت بالاقتصاد الوطني وجعلته يعاني تراجعاً في أغلب مفاصله".

ولفت إلى أن البلاد في قطاع السكن تحتاج إلى قرابة 4 ملايين وحدة سكنية في مختلف مدن البلاد، وهذا الرقم يرتفع بشكل سنوي مع تنامي سكان البلاد، ومن هنا يمكن أن نصور حجم العمل المطلوب في قطاع السكن بشكل خاص والقطاعات الساندة له، أما حين توجه إلى القطاعات الإنتاجية

وتغذية حاجة البلاد من مختلف السلع والبضائع، على أن يكون التوجه إلى السوق الدولية لتحقيق تكامل يقود إلى توازن السوق.

لافتاً إلى أن الحكومة تعمل بانتجاه تهئية البيئة المناسبة لعودة الكفاءات العراقية المهاجرة لتكون داعماً للنشاطات التنموية الإنتاجية والخدمية.

والخدمية فالأمر تجده واسعاً وكبيراً ويحتاج إلى شركات دولية فاعلة لها ثقافتها تقصد العراق الذي يمثل فرصة عمل متجددة ومجدية في جميع القطاعات الإنتاجية.

وذكر النجار أن البلاد تتوجه إلى تفعيل الإنتاج الوطني وتقليل الاعتماد على السوق الدولية في

مبيعات مزاد العملة تتجاوز

183 مليون دولار

بغداد / الزوراء: انخفضت مبيعات البنك المركزي إلى أقل من 200 مليون دولار في مزاد امس الثلاثاء.

وذكر مصدر أن "البنك المركزي باع أمس خلال مزاده لبيع وشراء الدولار الأمريكي 183 مليوناً و890 ألفاً و982 دولاراً غطاهها البنك بسعر صرف أساس بلغ 1305 دنانير، لكل دولار للاعتمادات والمستندية والتسويات الدولية والبطاقات الالكترونية ويسعر 1310 دنانير لكل دولار للحوالات الخارجية ويسعر 1310 دنانير لكل دولار بشكل نقدي.

وأضاف أن معظم المبيعات من الدولار ذهبت لتعزيز الأرصدة في الخارج على شكل (حوالات، اعتمادات) حيث بلغت 153 مليوناً و220 ألفاً و982 دولاراً، فيما ذهبت البقية البالغة 30 مليوناً و670 ألفاً على شكل مبيعات نقدية.

وأشار المصدر إلى أن المصارف التي اشترت الدولار النقدي بلغ عددها 9 مصارف، فيما بلغ عدد المصارف التي قامت بتلبية طلبات تعزيز الأرصدة في الخارج 17 مصرفاً فيما كان إجمالي عدد شركات الصرافة والتوسط المشاركة في المزاد 96 شركة.

استقرار وانخفاض الذهب في

العاصمة وكردستان

بغداد / الزوراء: استقرت أسعار الذهب "الأجنبي والعراقي" في الأسواق المحلية بالعاصمة بغداد، فيما انخفضت في أسواق اربيل عاصمة إقليم كردستان، امس الثلاثاء.

وقال مصدر إن أسعار الذهب في أسواق الجملة بشراء الذهب في العاصمة بغداد سجلت صباح امس، سعر بيع للمقال الواحد عيار 21 من الذهب الخليجي والتركي والأوروبي بلغ 410 آلاف دينار، وسعر شراء بلغ 406 آلاف دينار، وهي نفس الاسعار ليوم الاثنين.

وأشار إلى أن سعر بيع للمقال الواحد عيار 21 من الذهب العراقي سجل 376 ألفاً و380 ألف دينار، وبلغ سعر الشراء 376 ألفاً و376 ألفاً، وفيما يخص أسعار الذهب بالمفردي في مجال الصفاة، فإن سعر بيع مقال الذهب الخليجي عيار 21 تراوح بين 415 ألف دينار و 425 ألفاً، فيما تراوح سعر البيع مقال الذهب العراقي بين 385 ألفاً و 395 ألف دينار.

أما أسعار الذهب في اربيل فقد سجلت انخفاضاً حثيث بلغ سعر بيع مقال الذهب عيار 24 بيع 380 ألف دينار، وسجل عيار 22 بيع 440 ألف دينار، وسجل عيار 21 بيع 420 ألف دينار، وعيار 18 بيع 360 ألف دينار.. ويساوي المقال الواحد من الذهب خمسة غرامات

العمل تعلن موعد التقديم على

قروض المشاريع الصغيرة



بغداد / الزوراء: أعلنت وزارة العمل والشؤون الاجتماعية، امس الثلاثاء، موعد فتح باب التقديم على القروض للمشاريع الصغيرة، فيما أوضحت آلية التقديم.

وقال معاون مدير عام العمل والتدريب المهني في الوزارة، عباس فاضل عباس، في تصريح صحفي: إن "الوزارة أكملت إجراءات التقديم على القروض للمشاريع الصغيرة ودخلت القانون حيز التنفيذ، إذ ستطلق بعد إكمال التخصيصات التي توزع على الدوائر خلال الأيام المقبلة"، مبيّناً: "نحن ملتزمون بتنفيذ توجيه رئيس الوزراء بإطلاق عمل البرنامج الحكومي بشكل عاجل".

وأضاف عباس أنه "سيتم إطلاق رابط التقديم وفق الآليات والقانون الجديد، حيث سيكون هذا الرابط متاحاً لجميع الباحثين عن العمل، وسيكون التقديم على القرض عبر الرابط".

وأوضح: "معايير إقرار منح القرض للباحث عن العمل، أن يكون هناك كفيل وأن يكون مسجلاً عاطل عن العمل، بالإضافة إلى أن يقدم طالب القرض دراسة جدوى بالمترجع الذي يسمح القرض بموجبه". لافتاً إلى أن "البرنامج الذي يسمح القرض تضمن دخول المترجع في دورات حاضنات في سبيل تطويره وبناء قدراته".

سوق العراق للأوراق المالية يغلق

منخفضاً

بغداد / الزوراء: أغلق مؤشر الاسعار في سوق العراق للأوراق المالية، امس الثلاثاء، منخفضاً بنسبة (0.63%).

وجاءت مؤشرات التداول لسوق العراق للأوراق المالية ليوم امس كما يلي: بلغ عدد الاسهم المتداولة (1.959.379.813)، بينما بلغت قيمة الاسهم (1.905.075.268) ديناراً.

وإغلاق مؤشر الاسعار ISX 60 في جلسة أمس عن (802.67) نقطة منخفضة بنسبة (0.63%) عن إغلاقه في الجلسة السابقة البالغة (807.76) نقطة.

وتم تداول أسهم (46) شركة من اصل (102) شركة مدرجة في السوق، وأصبح عدد الشركات الموقوفة بقرار من هيئة الأوراق المالية لعدم التزامها بتعليمات الإصحاح المالي (5) شركات.

وإغلاق عدد الاسهم المترجة من المستثمرين غير العراقيين في السوق (24) مليون سهم بقيمة بلغت (70) مليون دينار من خلال تنفيذ (23) صفقة على اسهم شركة واحدة فقط.

بينما بلغ عدد الاسهم المباعة من المستثمرين غير العراقيين في السوق (25) مليون سهم بقيمة بلغت (54) مليون دينار من خلال تنفيذ (57) صفقة على اسهم شركتين.

وإغلاق عدد الاسهم الموقوفة بقرار من هيئة الأوراق المالية لعدم التزامها بتعليمات الإصحاح المالي (5) شركات.

يذكر أن سوق العراق للأوراق المالية قد استخدم منظمة التداول الالكتروني والإيداع المركزي منذ عام 2009، ويسعى لإطلاق نظام التداول عبر الانترنت للمستثمرين، ويخطط مجلس جسات تداول اسبوعياً من الأحد إلى الخميس، ومدرج مبلغ 105 شركات مساهمة عراقية تمثل قطاعات المصارف والاتصالات والصناعة والزراعة والتأمين والاستثمار المالي والسياسة والبنادق.

العراقيون ثالث أكبر مشتر للعقار في تركيا

خلال تموز الماضي



بغداد / متابعة الزوراء: أعلنت هيئة الإحصاء التركية، امس الثلاثاء، مجيء العراقيين بالمرتبة الثالثة بين أكثر الشعوب بشراء العقارات في تركيا خلال شهر تموز الماضي.

وذكرت الهيئة في تقرير اطلعت عليه "مبيعات الزوراء": أن "مبيعات المنازل في تركيا للأجانب انخفضت بنسبة 28.9% في شهر تموز مقارنة بالشهر نفسه من العام السابق، وأصبحت 2801 عقاراً، حصلت انطاليا على المرتبة الأولى بواقع 996 منزلاً، وجاءت إسطنبول في المرتبة الثانية بمبيعات 332 منزلاً، ثم مرين بواقع 236 منزلاً".

وأضاف التقرير أن "الروس تصدروا باقي الدول في الأكثر شراء العقارات في تركيا خلال تموز، بواقع 772 منزلاً، وجاء الإيرانيون بالمرتبة الثانية حيث اشترى 272 منزلاً، ثم العراقيون 204 منازل، وأوكرانيا رابعاً بواقع 146 منزلاً".

وكذاخاستان خامساً 113 منزلاً، ومن حيث الدول العربية، جاءت الكويت بعد العراق من حيث شراء المنازل في تركيا بـ 74 منزلاً تليها السعودية 64 منزلاً، ومصر 51 منزلاً ثم النم 36 منزلاً ومن ثم الأردن 31 منزلاً وأخيراً لبنان 29 منزلاً.

بغداد / الزوراء: أكد الاتحاد المحلي للجمعيات الفلاحية في ديالى، امس الثلاثاء، أن اول شحنة تصور ستصدر خلال ايلول القادم.

وقال رئيس الاتحاد رعد التميمي في حديث صحفي: ان "الاجراء الخاصة بتصدير اول شحنة من تموز بدأت الى الأسواق الاسيوية تجديري وفق سياقاتها متوقفاً بعد التصدير في ايلول القادم".

وأضاف أن "رغم انخفاض انتاج التصور في ديالى للموسم الحالي بنسبة 20% وفق القراءات الأولية إلا

ان معدل الفائض يصل الى 60% من الانتاج الفعلي ما يحقق مرونة مع ملف التصدير الذي وصل الى الأسواق 17 دولة بينها اسبوية".

وقال مصدر إن "مجموعة الدول المصدرة للنفط أوبك بلاس لن تسمح بأن تصل أسعار النفط فوق الـ 85 دولاراً، وانخفضت أسعار خام البصرة المتوسط 2.04 دولار أو ما يعادل 2.28% ليصل الـ 87.48 دولاراً، وتذبذبت أسعار النفط مع شح العروض بفعل تخفيضات دول اوبك عند يقابلها ضعف النمو في الصين ثاني أكبر مستهلك بالعالم، وكانت أسعار النفط قد ارتفعت، أمس الثلاثاء، بعدما قامت الصين بصورة غير متوقعة بخفض أسعار الفائدة الرئيسية للمرة الثانية في ثلاثة أشهر لدعم التعافي الاقتصادي المتعثر، إلا أن البيانات الاقتصادية المتواضعة حدثت من المكاسب.

وارتفعت العقود الآجلة لخام برنت 11 سنتاً أو 0.1 بالمئة ليتداول عند 86.32 دولاراً للبرميل الساعة 04:14 بتوقيت غرينتش، فيما صعد خام غرب تكساس الوسيط الأمريكي ساعة سبقتا بنسبة 0.1 بالمئة أيضاً إلى 82.57 دولاراً للبرميل.

وغيرت الأسعار اتجاهها وتحولت لارتفاع

الدولار يشهد استتباً في

البورصة الرئيسية

بغداد / الزوراء: استقرت أسعار صرف الدولار الأمريكي مقابل الدينار العراقي، امس الثلاثاء، في أسواق بغداد، وفي اربيل عاصمة إقليم كردستان.

وقال مصدر إن بورصتي من الكفاح والحارثية المركزيين في بغداد سجلتا صباح امس، سعر صرف بلغ 152950 ديناراً عراقياً مقابل 100 دولار أمريكي، هي نفس الاسعار التي سجلت صباح الاثنين.

أما الاسعار الدولار في مجال الصيرفة بالأسواق المحلية في بغداد، فقد استقرت حيث بلغ سعر البيع 154000 دينار، بينما بلغت أسعار الشراء 152000 دينار لكل 100 دولار. أما في اربيل عاصمة إقليم كردستان، فإن البورصة سجلت استقراراً حيث بلغ سعر البيع 153000 دينار، وسعر الشراء 152900 دينار مقابل 100 دولار.

المركزي يصدر توجيهاً لمزودي

الدفع الالكتروني



بغداد / الزوراء: وجه البنك المركزي العراقي، امس الثلاثاء، مزودي خدمات الدفع الالكتروني بضرورة تحذير المواطنين من عمليات نصب واحتيال وقهوا فيها. وأشار كتاب البنك ان مزودي الدفع الالكتروني تلقى "الزوراء" نسخة منه، "التي شكوى عدة من مواطنين تعرضوا للنصب والاحتيال من جهات تتنحل صفة البنك المركزي أو أحد المصارف وتقوم بطلب معلومات بطاقتهم الالكترونية ومن ثم يقومون بسرقة المبالغ المودعة في حسابهم عبرها".

ودعا البنك المركزي مزودي الدفع الالكتروني "بإرسال رسائل نصية الى الزبائن حاصلي البطاقات الالكترونية لتوعيتهم بأخذ الحيلة والحذر وعدم مشاركة بياناتهم مع أية جهة".

خام البصرة يتراجع إلى أكثر من 2%

خبر نفطي: منظمة أوبك لن تسمح بتجاوز أسعار النفط فوق 85 دولاراً



بغداد / الزوراء: أكد الخبير النفطي، حمزة الجواهري، امس الثلاثاء، ان منظمة الدول المصدرة للنفط أوبك بلاس لن تسمح بأن تصل أسعار النفط فوق الـ 85 دولاراً، وانخفضت أسعار خام البصرة المتوسط 2.04 دولار أو ما يعادل 2.28% ليصل الـ 87.48 دولاراً، وتذبذبت أسعار النفط مع شح العروض بفعل تخفيضات دول اوبك عند يقابلها ضعف النمو في الصين ثاني أكبر مستهلك بالعالم، وكانت أسعار النفط قد ارتفعت، أمس الثلاثاء، بعدما قامت الصين بصورة غير متوقعة بخفض أسعار الفائدة الرئيسية للمرة الثانية في ثلاثة أشهر لدعم التعافي الاقتصادي المتعثر، إلا أن البيانات الاقتصادية المتواضعة حدثت من المكاسب.

وارتفعت العقود الآجلة لخام برنت 11 سنتاً أو 0.1 بالمئة ليتداول عند 86.32 دولاراً للبرميل الساعة 04:14 بتوقيت غرينتش، فيما صعد خام غرب تكساس الوسيط الأمريكي ساعة سبقتا بنسبة 0.1 بالمئة أيضاً إلى 82.57 دولاراً للبرميل.

وغيرت الأسعار اتجاهها وتحولت لارتفاع

بعدها خفض بنك الصين الشعبي سعر الفائدة الأجل مدته عام واحد لبعض المؤسسات المالية على قروض قيمتها 401 مليار يوان (55.25) بواقع 15 نقطة أساس إلى 2.50 بالمئة من 2.65 مليار دولار (ضمن تسهيل إقراض متوسط في السابق).

كأس العالم للسيدات 2023

تأهل إسبانيا الى المباراة النهائية ومواجهة منتظرة بين استراليا وانجلترا اليوم

2023 والذي شهد تتويج البطلة المحلية أشلي بارتي باللقب، قبل أن تتخذ لاحقاً قرار اعتزال اللعب. وسيكون نصف النهائي معقدًا بعض الشيء أمام الأستراليات في مواجهة منتخب إنجليزية متوج بكأس أوروبا يضم في صفوفه لاعبات يتمتعن بمهارات عالية ولياقة بدنية هائلة، خولتتهن إنهاء مغامرة المنتخب الكولومبي في ربع النهائي بالفوز بـ 2-1 بعدما كن متخطات.

ولم يكن مشوار فريق الدرية الهولندية الفضة سارينا فينيمان سلسلاً، إذ عانى لتخطي نيجيريا في ثمن النهائي واحتاج إلى ثلاث الترتيب للخروج قاتلاً زوايدي الصنادل السليبي في الوقتين الأصلي والإضافي.

لكن خسارة الأدوار الإقصائية والمباريات الحاسمة قد تصب في صالح الإنجليزيات اللواتي وصلن إلى نصف النهائي للمرة الثالثة توالياً، فيما تخض الأستراليات هذا الدور للمرة الأولى في ثامن مشاركة لهن.

ويخوض المنتخب الإنجليزي اللقاء بغياب نجمته المهاجمة لورين جيمس لإيقاف بطلها بعد طردها أمام نيجيريا، على أمل ألا يؤثر هذا الغياب على حملته بالوصول إلى النهائي لأول مرة.



المنتخب الهولندي للفوز ببطولة كأس العالم للسيدات 2023

شاشات التلفزة شاهدة اللقاء. وقال غوستافسون: «اعتقد حقاً أن هذا الفريق قادر على صناعة التاريخ بطرق عدة، وليس فقط عبر الفوز بمباريات كرة القدم»، موضحاً: «الطريقة التي يمكنه بها إلهام الأمة، وكيف يمكنه توجيه الأمة، كيف باستطاعته ترك إرث أكبر بكثير من ٩٠ دقيقة من كرة القدم».

وتابع: «بهذا السبب أن أؤمن بهم كثيراً، عندما يكون هذا واقعاً، فإنه أداة قوية يصعب للغاية إيقافها، وقد شعرت بذلك منذ اليوم الأول من العمل مع هذا الفريق. الدفاع الداخلي هو ما وصلون إلى ما نحن عليه اليوم».

ولأول مرة في تاريخ النهائيات التي انطلقت عام ١٩٩١، كان المنتخب الأمريكي غائبا عن الدور ربع النهائي بعدما ذهب ضحية ركلات الترجيح أمام السويد في ثمن النهائي (- -) في الوقتين الأصلي والإضافي.

ويخرج المنتخب الأمريكي، الفائز بلقب كأس العالم للسيدات 2015، من الدور ربع النهائي في وقت مبكر. وكانت النسبة الجاسمة من النهائيات العالمية ناجحة كافة المقاييس، لاسيما في أستراليا التي تستضيفها مشاركة مع جارتها نيوزيلندا، إذ ضخت الشوارع

شاشات التلفزة شاهدة اللقاء. وقال غوستافسون: «اعتقد حقاً أن هذا الفريق قادر على صناعة التاريخ بطرق عدة، وليس فقط عبر الفوز بمباريات كرة القدم»، موضحاً: «الطريقة التي يمكنه بها إلهام الأمة، وكيف يمكنه توجيه الأمة، كيف باستطاعته ترك إرث أكبر بكثير من ٩٠ دقيقة من كرة القدم».

وتابع: «بهذا السبب أن أؤمن بهم كثيراً، عندما يكون هذا واقعاً، فإنه أداة قوية يصعب للغاية إيقافها، وقد شعرت بذلك منذ اليوم الأول من العمل مع هذا الفريق. الدفاع الداخلي هو ما وصلون إلى ما نحن عليه اليوم».

ولأول مرة في تاريخ النهائيات التي انطلقت عام ١٩٩١، كان المنتخب الأمريكي غائبا عن الدور ربع النهائي بعدما ذهب ضحية ركلات الترجيح أمام السويد في ثمن النهائي (- -) في الوقتين الأصلي والإضافي.

ويخرج المنتخب الأمريكي، الفائز بلقب كأس العالم للسيدات 2015، من الدور ربع النهائي في وقت مبكر. وكانت النسبة الجاسمة من النهائيات العالمية ناجحة كافة المقاييس، لاسيما في أستراليا التي تستضيفها مشاركة مع جارتها نيوزيلندا، إذ ضخت الشوارع



المنتخب الإسباني للفوز ببطولة كأس العالم للسيدات 2023

شاشات التلفزة شاهدة اللقاء. وقال غوستافسون: «اعتقد حقاً أن هذا الفريق قادر على صناعة التاريخ بطرق عدة، وليس فقط عبر الفوز بمباريات كرة القدم»، موضحاً: «الطريقة التي يمكنه بها إلهام الأمة، وكيف يمكنه توجيه الأمة، كيف باستطاعته ترك إرث أكبر بكثير من ٩٠ دقيقة من كرة القدم».

وتابع: «بهذا السبب أن أؤمن بهم كثيراً، عندما يكون هذا واقعاً، فإنه أداة قوية يصعب للغاية إيقافها، وقد شعرت بذلك منذ اليوم الأول من العمل مع هذا الفريق. الدفاع الداخلي هو ما وصلون إلى ما نحن عليه اليوم».

ولأول مرة في تاريخ النهائيات التي انطلقت عام ١٩٩١، كان المنتخب الأمريكي غائبا عن الدور ربع النهائي بعدما ذهب ضحية ركلات الترجيح أمام السويد في ثمن النهائي (- -) في الوقتين الأصلي والإضافي.

ويخرج المنتخب الأمريكي، الفائز بلقب كأس العالم للسيدات 2015، من الدور ربع النهائي في وقت مبكر. وكانت النسبة الجاسمة من النهائيات العالمية ناجحة كافة المقاييس، لاسيما في أستراليا التي تستضيفها مشاركة مع جارتها نيوزيلندا، إذ ضخت الشوارع

شاشات التلفزة شاهدة اللقاء. وقال غوستافسون: «اعتقد حقاً أن هذا الفريق قادر على صناعة التاريخ بطرق عدة، وليس فقط عبر الفوز بمباريات كرة القدم»، موضحاً: «الطريقة التي يمكنه بها إلهام الأمة، وكيف يمكنه توجيه الأمة، كيف باستطاعته ترك إرث أكبر بكثير من ٩٠ دقيقة من كرة القدم».

وتابع: «بهذا السبب أن أؤمن بهم كثيراً، عندما يكون هذا واقعاً، فإنه أداة قوية يصعب للغاية إيقافها، وقد شعرت بذلك منذ اليوم الأول من العمل مع هذا الفريق. الدفاع الداخلي هو ما وصلون إلى ما نحن عليه اليوم».

ولأول مرة في تاريخ النهائيات التي انطلقت عام ١٩٩١، كان المنتخب الأمريكي غائبا عن الدور ربع النهائي بعدما ذهب ضحية ركلات الترجيح أمام السويد في ثمن النهائي (- -) في الوقتين الأصلي والإضافي.

ويخرج المنتخب الأمريكي، الفائز بلقب كأس العالم للسيدات 2015، من الدور ربع النهائي في وقت مبكر. وكانت النسبة الجاسمة من النهائيات العالمية ناجحة كافة المقاييس، لاسيما في أستراليا التي تستضيفها مشاركة مع جارتها نيوزيلندا، إذ ضخت الشوارع

إعلام إلكتروني

همام الأمين باق مع الغرافة

الدوحة / متابعة الزوراء
أعلن الغرافة، تجديد عقد لاعبه همام الأمين حتى صيف 2028، وذلك قبل انطلاق منافسات الدوري القطري «نوري نجوم إكسبو» اليوم الأربعاء.

وذكر النادي في بيان عبر حسابه الرسمي بمصنعة «إكس» (تويتر سابقاً) أن اللاعب البالغ من العمر 23 عاماً، قد جدد تعاقد مع النادي 5 سنوات.

ويعد الأمين أحد الركائز الأساسية في صفوف المنتخب القطري وخاض العديد من الاستحقاقات في الآونة الأخيرة على رأسها بطولة كأس العالم 2022، وكان ضمن العناصر الأساسية في تشكيلة المدرب البرتغالي كارلوس كروش خلال منافسات بطولة كأس الآسيوية. وكان الغرافة الذي يقوده المدرب البرتغالي بيدرو مارتينيز قد تعاقد مؤخراً مع كل من الحارس خليفة أوبوكو قادماً من أم صلال، والمهاجم الإفريقي يوهان سواي والتونسي فرحاني ساسي، فيما رحل عن صفوفه الثاني الجزائري إسحاق بلقوصيل ومهدي تاهرات والمدافع الأوزبكي إسوم خوتخاتوجاييف.

كأس السوبر الأوروبي

مهمة صعبة لاشبيلية أمام مانشستر سيتي اليوم

برايوس / متابعة الزوراء
خسر إشبيلية، الذي سيلعب كأس السوبر الأوروبي أمام مانشستر سيتي اليوم الأربعاء، على ملعب جورجوس كاراسيسكايس في بريايوس (اليونان)، جميع المباريات الرسمية الـ 4 التي خاضها ضد «الستيفنز».

كما منى مدربه خوسيه لويس مينديليبار 7 هزائم في مواجهاته الـ 8 مع بيب جوارديولا.

وكانت جميع المباريات بين بطلين التشامبيونزليج واليوريباليج في مرحلة المجموعات بدوري أبطال أوروبا.

ففي موسم 15/16، تقدم مانشستر الذي كان يديره أوتاني إيمري على مانشستر عن طريق كونويليانكا لكن أصحاب الأرض انتفضوا (2-1) بهذين، أحدهما لعادل

كأس السوبر الأوروبي

مهمة صعبة لاشبيلية أمام مانشستر سيتي اليوم

برايوس / متابعة الزوراء
خسر إشبيلية، الذي سيلعب كأس السوبر الأوروبي أمام مانشستر سيتي اليوم الأربعاء، على ملعب جورجوس كاراسيسكايس في بريايوس (اليونان)، جميع المباريات الرسمية الـ 4 التي خاضها ضد «الستيفنز».

كما منى مدربه خوسيه لويس مينديليبار 7 هزائم في مواجهاته الـ 8 مع بيب جوارديولا.

وكانت جميع المباريات بين بطلين التشامبيونزليج واليوريباليج في مرحلة المجموعات بدوري أبطال أوروبا.

ففي موسم 15/16، تقدم مانشستر الذي كان يديره أوتاني إيمري على مانشستر عن طريق كونويليانكا لكن أصحاب الأرض انتفضوا (2-1) بهذين، أحدهما لعادل

كأس السوبر الأوروبي

مهمة صعبة لاشبيلية أمام مانشستر سيتي اليوم

برايوس / متابعة الزوراء
خسر إشبيلية، الذي سيلعب كأس السوبر الأوروبي أمام مانشستر سيتي اليوم الأربعاء، على ملعب جورجوس كاراسيسكايس في بريايوس (اليونان)، جميع المباريات الرسمية الـ 4 التي خاضها ضد «الستيفنز».

كما منى مدربه خوسيه لويس مينديليبار 7 هزائم في مواجهاته الـ 8 مع بيب جوارديولا.

وكانت جميع المباريات بين بطلين التشامبيونزليج واليوريباليج في مرحلة المجموعات بدوري أبطال أوروبا.

ففي موسم 15/16، تقدم مانشستر الذي كان يديره أوتاني إيمري على مانشستر عن طريق كونويليانكا لكن أصحاب الأرض انتفضوا (2-1) بهذين، أحدهما لعادل

الحارس الأول لريال مدريد

المرنجهي بعدما تعرض تيبو كورتوا لإصابة خطيرة بقطع في الرباط الصليبي، إلى جانب عدم إمكانية الاعتماد على الشباب أندري لوين الذي لا يمكنه اللعب بمفرده طوال الموسم، في ظل قتال الملكي على كل الألقاب.

وكان كيبيا أحد الأهداف الرئيسية لتدعيم مركز حراسة الرمت لريال مدريد في يناير/كانون 2018، بعدما تاق بشكل قوي رفقة فريقه السابق أتلتك بيلباو.

وتطوّر الأمر لدرجة انتقال كيبيا إلى العاصمة مدريد، حيث جhez نفسه لخوض الفحوصات الطبية للشباب الملكي، قبل أن تأتي الصعقة من المدير الفني وقتها الفرنسي زين الدين زيدان، الذي أبلغ الإدارة بأنه لا يريد، وإهتار الصعقة.

ويعد أشهر قلعة من فضاء انتقال كيبيا لريال مدريد، تقدم تشيلسي الإنجليزي بعرض قياسي للظفر بخدمات الحارس الشاب، مقابل 80 مليون يورو.

لكن كيبيا لم يستمر طويلاً في مركزه الأساسي مع تشيلسي، خاصة بعد التعاقد مع السنغالي إدوارد ميندي، لينجبه صوب مقاعد البدلاء.

ولم تتغير الأمور مع كيبيا سوى للموسم الماضي، حيث شارك في 39 مباراة بمختلف المسابقات، وخرج بشيكا نظيفة في 12 منها، إلا أنه تعاقد تشيلسي مع الحارس الإسباني روبرت سانشيز، لم يعد مركز كيبيا في منأمن مع البيلوز.

ويعد مصاب قوم من قوم فواند، حملت إصابة كورتوا بالرباط الصليبي نياً سعيداً لكيبيا الذي يملك خبرات جيدة في اللبجا، ولن يحتاج إلى وقت للتأقلم، وبالتالي سيتم الدفع به في المباريات سريعا.

كيبيا

مدير / متابعة الزوراء
لم يكون حارس تشيلسي، أبرز الألقاب حارس تشيلسي، يكون هذا الموسم هو الحارس لريال مدريد، الذي أعلن التعاقد مع سبيل الإعارة، الميركاتو الصيفي الجاري وجاءت خطوة

كيبيا

مدير / متابعة الزوراء
لم يكون حارس تشيلسي، أبرز الألقاب حارس تشيلسي، يكون هذا الموسم هو الحارس لريال مدريد، الذي أعلن التعاقد مع سبيل الإعارة، الميركاتو الصيفي الجاري وجاءت خطوة

كيبيا

مدير / متابعة الزوراء
لم يكون حارس تشيلسي، أبرز الألقاب حارس تشيلسي، يكون هذا الموسم هو الحارس لريال مدريد، الذي أعلن التعاقد مع سبيل الإعارة، الميركاتو الصيفي الجاري وجاءت خطوة

مفكرة الزوراء

الوقت	البطولة	المباراة
13:00	كأس العالم للسيدات	أستراليا * إنجلترا
18:30	الدوري الإيراني	تركتور ساري تيريز * برسبوليس
19:30	الدوري الإيراني	من سن فرستجان * نساجي ماز اندران
21:00	الدوري الإيراني	فولاد خوزستان * صنعت نطف عبادان
19:00	دوري المؤتمر الأوروبي	فلورا تالين - إستونيا * فارول كونستانتا - رومانيا
18:30	دوري نجوم قطر	الوكرة * معيز
20:30	دوري نجوم قطر	العربي * الشمال
18:00	دوري يلو السعودي	هجر * أحد
19:15	دوري يلو السعودي	الباطن * العين
20:40	دوري يلو السعودي	العربي * جدة
21:40	كأس الرابطة الإنجليزية	كوييز بارك رينجرز * نوريتش سيتي
22:00	كأس السوبر الأوروبي	مانشستر سيتي الإنجليزي * إشبيلية الإسباني
20:00	كأس الرابطة كونكاف	فيلادلفيا يونيون - أمريكا * إنتر ميليا - أمريكا

كيبيا

مدير / متابعة الزوراء
لم يكون حارس تشيلسي، أبرز الألقاب حارس تشيلسي، يكون هذا الموسم هو الحارس لريال مدريد، الذي أعلن التعاقد مع سبيل الإعارة، الميركاتو الصيفي الجاري وجاءت خطوة

كيبيا

مدير / متابعة الزوراء
لم يكون حارس تشيلسي، أبرز الألقاب حارس تشيلسي، يكون هذا الموسم هو الحارس لريال مدريد، الذي أعلن التعاقد مع سبيل الإعارة، الميركاتو الصيفي الجاري وجاءت خطوة

كيبيا

مدير / متابعة الزوراء
لم يكون حارس تشيلسي، أبرز الألقاب حارس تشيلسي، يكون هذا الموسم هو الحارس لريال مدريد، الذي أعلن التعاقد مع سبيل الإعارة، الميركاتو الصيفي الجاري وجاءت خطوة

بعد حالة من الهدوء الحذر شهدتها أروقة النقابة تجدد الخلافات في نقابة الصحفيين المصريين بين أعضاء مجلس النقابة العامة الحالي



الإسكندرية/ متابعة الزوراء: بعد حالة من الهدوء الحذر شهدتها أروقة نقابة الصحفيين المصريين على مدار أشهر، منذ فوز خالد البشتي بمقعد النقيب في الانتخابات التي أجريت في مارس/ آذار الماضي على حساب المرشح المقرب من الحكومة رئيس تحرير صحيفة الأقباط القومية خالد مري، ظهرت ملامح أزمة جديدة تحتمد من أعضاء مجلس النقابة العامة الحالي.

خلال الفترة الماضية زادت وتعمقت الخلافات بين أعضاء المجلس، والتي بدت كصراع كبير بين جبهتين، ويمثل الجبهة المعارضة وكيل نقابة الصحفيين ورئيس لجنة الشعب والروابط محمود كامل الذي اعتاد الفوز بأعلى الأصوات في الانتخابات، إذ يقدم نفسه باعتباره ممثلًا للصوت المعارض داخل المجلس، مقابل رئيس تحرير مجلة روز اليوسف الحكومية أمين عبد المجيد، وهو السكرتير العام السابق للنقابة ورئيس لجنة المعاشات الحالي ومحسوب على جبهة المقربين من الحكومة. تجددت الأزمة بين الطرفين بعدما طالب أعضاء كامل، عبر «فيسبوك»، مساء السبت الماضي، بمراجعة قرارات المجلس السابق للنقابة لقيادة ضياء رشوان التي يرأس الهيئة العامة للاستعلامات التابعة لرئاسة الجمهورية، ومحاسبة من بقيت تورطه في أي مخالفة.

وتكشف كامل، في منشوراته، عن تقديمه بمذكرة رئيس ومستخدمين إلى مجلس النقابة، للمطالبة بالتحقيق في ما وصفه بخلافات إدارية ومالية وقع فيها أعضاء وأعضاء السكرتير السابق، ويغيب فيها قواعد اتخاذ القرارات، لا سيما المالية منها. وطالب في المذكرة الأولى بتشكيل لجنة تحقيق نقابية بشكل عاجل في واقعة قرار المجلس السابق، وفتح السكرتير العام السابق وعضو المجلس الحالي أمين عبد المجيد، العام الماضي، وهو ما وصفه بالقرار المخالف للقانون بإعادة قيد زميلين شطبا قبل نحو 8 سنوات سبقت قرار إعادة قيدهما، وأشار إلى أن القرار كشف عنه خلال المراجعة الإدارية التي

جرىها المجلس الحالي، بمعرفة السكرتير العام الحالي جمال عبد الرحيم. وأكد كامل على ضرورة اتخاذ الإجراءات القانونية والنقابية والتأديبية ضد من ثبت تورطه في اتخاذ هذا القرار، مع تصحيح الوضع وفقا للقانون، بالإضافة إلى إصدار قرار من مجلس النقابة يلزم المجلس والمجالس القادمة باعتماد توقيعه على كل البيانات والإجراءات والقرارات وخصوصا المالية، وذلك لتقريب السكرتير العام بصفتها، أما المذكرة الثانية، فطالب فيها بالتحقيق في وقائع صرف سلفة مالية لعدد من الزملاء، وصرح بدل الترتيب خلال السنوات الماضية لعدد من غير المستحقين، سواء ممن انتقلوا لجدول غير المستقلين أو الزملاء المسافرين خارج البلاد، وهي الحالات التي اكتشفها السكرتير العام الحالي وعرضها على مجلس النقابة خلال اجتماعي المجلس السابقين. كما طالب بالإسراع في تنفيذ قرار المجلس بانداب مرقب حسابات خارجي مرارعة الإجراءات المالية التي تمت خلال السنوات الماضية، وذلك تنفيذًا لقرارات الجمعية العمومية بمراجعة ميزانية العام الماضي بعد رفضها.

المجلس النقابة على الشفافية معكم، في كل ما يدور داخل النقابة، وهو الأمر الذي عاهدتم وعاهدت نفسي عليه بأن أشكل عينا كما أيا كان النقيب، وأيا كان تشكيل المجلس»، وأضاف: «نشرت وقائع كارثية تستدعي تعامل المجلس معها بشكل عاجل، حتى أزم مجلس النقابة علانية بالتحقيق الفوري في كل ما ذكر، وأعز أنا متهم نشر بملاحق الأول وعلينا دعم نشر المعلومات على أوسع نطاق، وليس التصديق عليها ومنعها من الظهور للناس».

فرع نقابة الصحفيين في البصرة يدين الاعتداء على اعلاميين اثناء تغطية احدي التظاهرات

البصرة / نينا: ادان فرع نقابة الصحفيين في البصرة، الاعتداء الذي تعرض له عدد من الاعلاميين قبل ضبط شرطة النطق خلال تأدية مهامهم في تغطية احداث تظاهرة قرب مقر شركة النفط. واكد فرع النقابة في بيان: ان الاعتداءات المتواصلة على الصحفيين والاعلاميين تمثل تحديا سافرا لحرية الصحافة ومحاولة لتقييد دورها المهني.

على خلفية تجاوزات تتنافى مع الدين الاسلامي واخلاق المجتمع سلطة ضبط السمعي والبصري في الجزائر تعلق مؤقتا جميع برامج قناة "السلام"

لوسائل الاعلام السمعية والبصرية، وتأسست منذ ذلك الوقت أكثر من 50 قناة تلفزيونية خاصة تقوم بها الشركات الخاصة، وهو القطاع الإعلامي الذي يسجل تلك القنوات لدى وزارة الإعلام قنوات أجنبية معتمدة للعمل في البلاد، وتتضمن إلى بث برامجها من الخارج لعدم وجود قانون محلي يحول البث السمعي البصري.

وأضافوا أنه جرت العادة في أغلب حوالت التجاوز التي تقوم بها القنوات الخاصة، أن يقع تريرير تلك الأخطاء، "بالتقصير والإهمال الذي يقع على المسؤولين مراقبه محتوى البرامج الأجنبي"، وهذه ليست المرة الأولى التي تتخذ فيها سلطة الضبط قرارا



حكما بالسجن ثلاث سنوات بحق مدير قناة "الأجواء"، زويدي بوشاقور، بعد بث محتوى "مضلل بالحياء"، كما أصدر المحكمة ذاتها قرارا يقضي بعقوبة الحبس لمدة عام لكل من رئيس تحرير القناة، وإحدى الصحفيات في القناة على لمة الضحية. وذكر بعض رواد مواقع التواصل الاجتماعي أن القناة سببت بث فعلا احتوي على مشاهد جنسية عارية، في نوفمبر الماضي. يذكر أن قانونا صدر عام 2012 وضع حدا لخمسين عاما من احتكار الدولة

الجزائر/ متابعة الزوراء: سلطة ضبط السمعي والبصري في الجزائر تعلق مؤقتا جميع البرامج التي تبثها قناة "السلام". وتجاوزت نشاطها بمواقع التواصل الاجتماعي في الجزائر، ومنه ذلك المحتوى، وكثير من الاستغراب والاستهجان، مستغلين كيف يتم تحرير هذه المشاهد في قناة جزائرية دون أن يلاحظها القانون على القناة.

الكتابة للذكاء الاصطناعي دليل استخدام هندسة التوجيه بإنشاء المحتوى

دليل استخدام هندسة التوجيه بإنشاء المحتوى

الخاص بك معلومات كافية لتحديد ما تريد عبارات بسيطة تجنب إغراقه بالمعلومات. كرر وجرب الهندسة السريعة هي عملية تكرارية. نظرا لعدم وجود قواعد كيفية إخراج الذكاء الاصطناعي للمعلومات، يجب عليك اختبار أفكار مختلفة لمعرفة نوع المخرجات التي ينتجها الذكاء الاصطناعي. الاستراتيجيات المتقدمة في هندسة التوجيه بينما قدم القسم السابق بعض الإرشادات العامة للتعامل مع نموذج ChatGPT بطريقة أكثر تعقيدا. الإخراج الأثير باستخدام ChatGPT تتضمن استراتيجية المطالبة بالإخراج/الإجراء تحديد المدخلات التي يقدمها المستخدم إلى LLM والتي يخرج الذي يسبقهم LLM بإنشائه استجابة لذلك. هذه الاستراتيجية أساسية لهندسة التوجيه لأنها تؤدي بشكل مباشر على جودة وملاءمة استجابة ChatGPT. موجه مع صفر أوامر، أو صفر نقطة كما نطلق عليه أحيانا تتضمن استراتيجية اللقطة الضمنية قيام LLM بإنشاء إجابة بدون أي مقلقة أو سياق. يمكن أن تكون هذه الاستراتيجية مفيدة عندما يريد المستخدم إجابة سريعة بدون تقديم تفاصيل إضافية، أو عندما يكون الموضوع عامرا على أن الأملنة سحد من الاستجابة بشكل كبير. موجه مع امر واحد، أو ملقة واحدة تتضمن استراتيجية اللقطة الواحدة قيام LLM بإنشاء إجابة بناء على سؤال واحد أو جزء من السياق الذي يوفره المستخدم. يمكن أن توج هذه الاستراتيجية مفيدة عندما يريد المستخدم إجابة سريعة بدون تقديم تفاصيل إضافية، أو عندما يكون الموضوع عامرا على أن الأملنة سحد من الاستجابة بشكل كبير. موجه مع امر واحد، أو ملقة واحدة تتضمن استراتيجية اللقطة الواحدة قيام LLM بإنشاء إجابة بناء على سؤال واحد أو جزء من السياق الذي يوفره المستخدم. يمكن أن توج هذه الاستراتيجية مفيدة عندما يريد المستخدم إجابة سريعة بدون تقديم تفاصيل إضافية، أو عندما يكون الموضوع عامرا على أن الأملنة سحد من الاستجابة بشكل كبير.



إدخال جملة «الكلب رخص بسرعة بسبب، ومطالبة نموذج اللغة بإكمال الجملة. المطالبات المستندة إلى التعليمات يستخدم هذا النوع للصور أو التعليمات صريحة للمخرجات لتوجيه استجابة الذكاء الاصطناعي. على سبيل المثال، يمكنك توجيه استجابة الذكاء الاصطناعي للعمل كمصحف متخصص بكتابة الأخبار العاجلة وأخبار الذكاء الاصطناعي باستخدام لغة تشبه اللغة المستخدمة في صياغة الأخبار العاجلة في قناة CNN. تطالبه الخبرات من متعدد باستخدام هذه التعليمات في تقييد إخراج نموذج اللغة. يتيح لك تقديم إخراجات متعددة وطلب النموذج أن يقتصر على إجابة واحدة لتقييد المخرجات واختيار الإجابة الأكثر ملاءمة. المطالبات السبائية توفر هذه المطالبات أدلة سياقية لنموذج اللغة. تعتمد هذه الأساليب على المطالبات على بعضها البعض وتوجه قرارات النموذج وتفكره في اتجاه معين. مطالبات التخفيف من التحيز تساعد هذه المطالبات على تحسين الإخراج لتجنب أي تحيز. اختبر المطالبات المختلفة للتحقق من التحيزات المخفية وإجراء تعديلات لتجاوز تلك المشكلات. أفضل الممارسات في هندسة التوجيه الآن بعد أن فهمت أساسيات الهندسة السريعة، كيف يمكنك تحقيق أقصى

ممثل Chat GPT و GPT-2. حيث أن الطريقة التي يعمل بها الذكاء الاصطناعي هي بناء شيء يشبه الذكاء ما «الذراع الرقعي»، أي يمكننا بشكل أساسي تدريب النموذج وجعله يتعلم تقريبا مثلما يمكن أن يتعلم الدماغ البيولوجي لدى البشر، وهو أمر مذهل حيث نستخدم الموجهات لتوجيه النموذج والتحكم فيه، من خلال وصف المهمة التي يجب أن يؤديها وما يجب أن يولده كمخرجات - كل ذلك باستخدام لغة بشرية طبيعية. المهارة الحقيقية في هندسة التوجيه، هي كتابة المطالبات، إنه فن صياغة بيان أو سؤال يعطي نتائج دقيقة وقصية، أو فن كتابة الكاتبة بدقة الذكاء الاصطناعي للوصول إلى أفضل النتائج. اعتمادا على حالة الاستخدام، يمكن أن يكون إنشاء مطالبات أو أوامر فاعلة عملية صعبة. تتضمن عملية كتابة المطالبات صياغة تعليمات أو استفسارات واضحة ومحددة لاستنباط الردود المرغوبة من نموذج اللغة. من خلال إنشاء المطالبات بعناية، يمكن للمستخدمين توجيه نتائج Chat GPT نحو أهدافهم المقصودة وضمان استجابات أكثر دقة وفائدة. في بداية يساعدهم تقديم أوامر واضحة في بداية كتابه الموجه في التوجيه وتحديد مهمة النموذج. قائمة الأوامر التي يجب التوجيه فيها استخدام الهندسة الموجهة 1. اختر نموذج AI الصحيح للبحث وتحديد نماذج الذكاء الاصطناعي التي تدعم معالجة اللغة العربية. ضع في اعتبارك عوامل مثل دقة النموذج وإتقان اللغة والتوافق مع المطالبات. 2. تحفيع أسلوبك في الكتابة لجعل الجمل موجهة ومنظمة بشكل جيد لتسهيل الفهم بواسطة نماذج الذكاء الاصطناعي. استخدم لغة واضحة لا لبس فيها لإيصال رسالتك بشكل فعال. تجنب المصطلحات الاصطناعية أو المصطلحات شديدة التعقيد لتعزيز فهم النموذج. 3. توفر سياق كافٍ للمهمة بمقدمة موجزة أو معلومات أساسية لتوفير سياق

سلكيات...

7 علامات تدل أن طفلك أصبح
مراهقاً

تمتّل سنوات المراهقة تحدياً أمام الإمهات من حيث التعامل مع أبنائهن، ولكن الطفل لا يصبح مراهقاً بين عشية وضحاها، فهناك علامات تستدل منها الأم على أن ابنها على وشك الدخول مرحلة المراهقة، وهي ما تجعلها أكثر استعداداً لتحديات المرحلة المقبلة في علاقتها بابنها.

وفيما يلي 7 علامات تدل أن طفلك أصبح مراهقاً، تابعي القراءة.

١- يستيقظ في وقت متأخر

على الرغم من أن المراهق يحتاج إلى فترة نوم أطول، إلا أن أغلب المراهقين يميلون إلى تقوية مواعيد النوم المعتادة، والسهر لوقت متأخر.

٢- يتحدث أقل

مع تقدم طفلك في العمر، سوف يصبح أقل ثرثرة، مع الوقت يصبح شحيح الكلام، حتى عندما توجهين إليه سؤالاً أو تفتحين معه حديثاً، سوف تلاحظين أن ردهه مقتضب، وأنه يرغب في إنهاء الحديث، لا تضغطي عليه، فسوف تنتهي هذه المرحلة.

٣- يميل إلى الاستقلال

مع بداية مرحلة المراهقة، وحرب الهرمونات التي تدور داخل جسد طفلك، يصبح أكثر اهتماماً بمظهره حتى يحصل على الإعجاب.

٤- يهتم بمظهره

مع بداية مرحلة المراهقة، وحرب الهرمونات التي تدور داخل جسد طفلك، يصبح أكثر اهتماماً بمظهره حتى يحصل على الإعجاب.

٥- زيادة مستوى هرمون التستوسترون قد يجعل ابنك أكثر اندفاعاً

مختلفة، وهو ما يظهر في صورة جدل حول أي قضية تثار في الأسرة، خاصة فيما يتعلق بالقرارات التي تخصه. خلال هذه المرحلة استمعي إلى آراءه ابنك، وأظهري احترامك له رغم اختلافك مع رأيه.

٦- يصبح حديثاً

مع تطور شخصيته ابنك، يبدأ في تكوين وجهات نظر، أغلبها تكون مخالفة لوجهة نظر الوالدين بفرض إثبات أنه أصبح كبيراً ويحمل آراءً مختلفة، وهو ما يظهر في صورة جدل حول أي قضية تثار في الأسرة، خاصة فيما يتعلق بالقرارات التي تخصه. خلال هذه المرحلة استمعي إلى آراءه ابنك، وأظهري احترامك له رغم اختلافك مع رأيه.

٧- يبدو غير متعاطف

في محاولة منه لإثبات رجولته، قد يظهر ابنك عدم تعاطفه مع من حوله، وأنه لا يشعر بالأخزين ولا يبالي بهم، وهي مرحلة مؤقتة تحتاج منك إظهار الحب غير المشروط والتقبل، وأن تكوني نموذجاً في التعاطف والرحمة.

6 عادات سيئة تحرمك من السعادة الزوجية

وترتيب وتعطير منزلك بانتظام، واجعله مساحة آمنة لك ومرحة لزوجك وأطفالك.

4- عدم الوفاء بالوعد

لا تطلقى وعوداً دون أن تكوني متأكدة أنك قادرة على الوفاء بهما، لأن عدم الوفاء بالوعد يزعزع الثقة بينك وبين زوجك، ويشعره بالإحباط.

5- الدعم المشروط

إذا كنت تدعمين زوجك في الأمور التي تعجبك فقط وتوافقين عليها، فإن هذا الدعم المشروط دليل على حبك للسيطرة، وهي عادة مفرقة، لذا قدسى لزوجك الدعم غير المشروط في كل ما يفعله حتى لو لم تكوني موافقة عليه، في النهاية هو شخص بالغ ومن حقه اتخاذ قرارات تخصه دون ضغوط.

6- إهمال نفسك

رعايتك لنفسك صحيحاً وجسدياً والاهتمام بجسمك وبشرك وشعرك، جزء من حبيبك لزوجك واهتمامك به، كما أن لا تأثر كبير على حالتك النفسية، وبالتالي فإن إهمال نفسك يسبب ضرراً على علاقتك الزوجية، فأحذري أن تقع في هذا الفخ بدعوى التضحية.



سوف تمر، بينما تتأثر علاقتك بزوجك وأطفالك على المدى الطويل، لذا اتركي العمل بمشاكله خارج باب بيتك.

3- الفوضى

عدم نظافة المنزل وعدم الاهتمام بترتيبه وتعطيره يجلب طاقة سلبية، ويشعر الجميع بالتوتر، وبالتالي تستغل المشاكل بينك وبين زوجك على أتفه الأسباب، لذا اهتمي بتنظيف

أحياناً تبدو الأفعال بسيطة واعتيادية، إلا أن تأثيرها يكون في غاية الخطورة على الحياة الزوجية. أنت بحاجة إلى التركيز على العادات التي تنتهجينها في تعاملاتك اليومية مع زوجك، وتعود على زواجك بالخلافات والتعاسة وعدم الرضا. لذا عليك أن تتوقفي عنها واستبدليها بعادات جيدة تعزز التفاهم والانسجام بينك وبين زوجك وتذيب الخلافات بينكما.

وفيما يلي 6 عادات سيئة تتحرمك من السعادة الزوجية وتؤثر سلباً على علاقتك بزوجك. تابعي القراءة لتتعرفي عليها وتجنبينها في حياتك الزوجية.

1- الشكوى المستمرة

من الجيد مناقشة الأمور التي تزعجك، ولكن الشكوى المستمرة والتذمر من كل شيء مهما كان بسيطاً ويمكن تحطيمه، سوف يزعج زوجك ويدفعه بعيداً عنك حتى لا يضطر لسماع شكواك المستمرة.

2- الخلط بين مشاكل العمل والبيت

لا تجلبين مشاكل عملك إلى بيتك، فقد تضغطين على زوجك وأطفالك فقط لأنك تواجهين ضغوطاً في العمل، تذكري أن مشاكل العمل

نصائح طبية

ما كمية الآيس كريم المسموح بتناولها في الصيف؟



مؤكدة أن تناولها باستمرار عادة غير صحية لأنها تسبب انقباضاً في الأوعية الدموية، مما يكون له تأثير سلبي على بعض أجزاء الجسم.

وفي ما يلي أبرز النصائح التي قدمتھا بي ديبي:

محاذير للملحجات والمشروبات الباردة تؤدي إلى الصداع والام الراس، لأن تدفق الدم إلى الدماغ يتغير عند تناول المشروبات الباردة.

التهايات اللثة وآلام الأسنان، وكذلك تناول الآيس للمشروبات الباردة لتناول الملحجات والمشروبات الباردة على نحو آمن يمكن مراعاة الأمور التالية:

استخدام عصائر من الفاكهة أو الملحجات التي تتكوّن من الحليب

ويطهى معدل ضربات القلب، مشاكل في الجهاز الهضمي؛ مثل الإمساك والإسهال والغثص وعسر الهضم والإصابة بالحموضة وارتجاع المريء.

استنزاف طاقة الجسم بسبب حاجته لطاقة إضافية لتسخين الماء وجعله يصل إلى درجة الحرارة المناسبة.

صعوبة التخلص من الدهون الزائدة في الجسم، إذ تؤدي درجات الحرارة المنخفضة إلى تصلب الدهون.

تناول الآيس للمشروبات الباردة لتناول الملحجات والمشروبات الباردة على نحو آمن يمكن مراعاة الأمور التالية:

استخدام عصائر من الفاكهة أو الملحجات التي تتكوّن من الحليب

خلال فصل الصيف يكثُر تناول الملحجات بأنواعها والعصائر الباردة والعصائر بمختلف أنواعها، من أجل محاربة الحرارة والشور بالاعتاش، ويجدها الكبار والصغار، لكننا نتجاهل الحذر عند تناولها حتى لا تؤثر على صحتنا.

وتقدم اختصاصية التغذية والحمية في جامعة مولا-صديقي كوشتمان (غربي تركيا) ديبي بي ديبي مجموعة من المحاذير والنصائح لتناول الملحجات والعصائر والمشروبات الباردة في الصيف، كما تحدد الكمية المسموح بتناولها أسبوعياً.

وتقول بي ديبي إن المشروبات الباردة والمثلجات قد تسبب أضراراً كثيرة على الصحة، ويجب الانتباه لها،

طببك في بيتك...

نصائح مهمة للتعامل مع الارتفاع الكبير في درجات الحرارة

متوفرة دائماً للحفاظ على ترطيب الجسم، وأن لم تتوفر المياه، فالفاواكه هي الحل. وتابعي أن الأطفال وكبار السن ومن لديهم أمراض مزمنة، عليهم تجنب الحرارة الشديدة والتعرض للإنهاك الحراري.

وأكمل «في حال غياب التكيف الكهربائي، استخدام مروحة يدوية أو كهربائية، من أجل الحفاظ على تدفق الهواء، والابتعاد عن الملابس الضيقة». وشدد على ضرورة استخدام واقى الشمس إذا كان من الضروري التعرض لأشعة الشمس». ولفت إلى أن «كبار السن والأطفال نصح ألا يتعرضوا للشمس بطريقة مباشرة خلال فصل الصيف».

القبعات والنظارات الشمسية، واستخدام المظلات، ووضع واقى من الشمس على كل البشرة المكشوفة.

وإذا لم يكن مكثف الهواء متوفراً في المكتب أو المنزل، ينصح بترك النوافذ مفتوحة، وتشغيل المراوح لتدوير الهواء، والاستعانة بالمبانيات الداخلية للحفاظ على ترطيب الهواء ونقيته.

موجات الحر الشديد تتكرر خلال الأعوام الأخيرة، كدليل على التغير المناخي. لذلك يستعمل كيفية الحفاظ على برودة الجسم ورطوبته تحمّل الحر أسهل. وقال اختصاصي الأمراض الجلدية الدكتور ينال سلام إن «السوائل يجب أن تكون

عصائر. تجنّب التمارين الشاقة تجنّب الأنشطة والتمارين الرياضية الشاقة في الهواء الطلق. كما ينصح الخبراء باختيار التمارين منخفضة التأثير، مثل اليوغا أو البيلاتس التي تتضمن في العادة حركات أبطأ.

تجنب الملابس الداكنة في الشكل، يجب تجنب ارتداء الملابس الصناعية داكنة اللون أو الضيقة. كما تجنب الخروج من المنزل، في ساعات الذروة الحارّة.

ارتداء القبعات والنظارات الشمسية عند الخروج من المنزل، يجب ارتداء

في فصل الصيف تسجيل الكرة الأرضية درجات حرارة ذات مستويات قياسية وينصح المختصون عادة بضرورة الحفاظ على برودة الجسم في حر الصيف القاطن.

كما وينصح المختصون بالإكثار من شرب المياه والسوائل الطبيعية، والابتعاد عن المشروبات التي تحتوي الكافيين أو الكحول لأنها تعزز الجفاف.

تناول الأطعمة الرطبة تناول الأطعمة الرطبة، أي تلك التي تحتوي على سوائل نسبية عالية، ومن بينها، أنواع كثيرة من الفاكهة كالميلخ والخوخ والتوت والعنب والبرتقال، إضافة إلى الخضروات التي يمكن تحويلها إلى

لطة ابهى...

أبرز النصائح الصيفيّة لحماية البشرة من الحرارة



مكونات ترطيب الجلد مثل المياه الحرارية أو ماء الورد أو مياه الينابيع في صياغة الرذاذ. توفر الرذاذات الاسترخاء والهدوء وإصلاح الحاجز الواقي، لذا فإن رشها أثناء التنقل يمكن أن يساعد على تجديد شباب البشرة الجافة بسرعة. يساعد الرذاذ المرطبات بشكل شديداً لتحسين ترطيب البشرة.

شرب الكثير من الماء

بعد شرب كمية كافية من الماء أحد أفضل الطرق للحفاظ على رطوبة بشرتك. من الضروري أن تحافظي على رطوبتك طوال اليوم لأن الجلد الجاف والمتقشر يتطور عندما تصاب بالجفاف. يجب أن تشربي كمية كافية من الماء على الأقل كل يوم، ويجب أن يكون معك دائماً زجاجة ماء.

يحتوي على نسبة عالية من الفواكه والخضروات

يمكن أن تساعد الأطعمة الغنية بالمياه مثل البطيخ والبرتقال والخيار والفراولة على ترطيب البشرة. بالإضافة إلى ذلك، يساعد النظام الغذائي الغني بالفواكه والخضروات في الحفاظ على رطوبتك وتعزيز بشرتك جيدة. يمكن أن يساعد جسمك بالحفاظ من القوة، مما قد يؤدي إلى جفاف الجلد وإبهاته، لذلك، اشربي الكثير من الماء لتعويض آثار الجفاف لهذه المشروبات إذا كنت تخططين للاستمتاع.

استخدمي سبروم الترطيب هذا لن يجعل بشرتك متوهجة فحسب، بل يحميها أيضاً من الأشعة فوق البنفسجية الضارة والتلوث، ويحافظ على رطوبة بشرتك. تحتوي الأوصال أيضاً على فوائد مضادة للشيخوخة، لذلك متخصصين على فوائد متعددة من منتج واحد.

استخدمي مرطب جل خفيف الوزن الترطيب جزء أساسي من الترطيب، لفضل الجيد هو الفتح لبشرة صحية. لفصل الصيف، من المهم استخدام مرطب خفيف الوزن أو أساسه هلام. هذه المرطبات غير لزجة ولا تشعيرين بقولها على الجلد. إذا لم تكوني من محبي المرطبات، فهذا بالتأكيد مكان جيد للبدء. أيضاً، لا تسي ترطيب رقيقاً!

ضع واقى شمسي جيد

يعتبر عامل الحماية من الشمس (SPF) من الأشياء التي يجب وضعها يومياً، ولكن لا يمكنك تخيلها بشكل خاص في فصل الصيف. يحمي عامل الحماية من أشعة الشمس العالي بشرتك من أشعة الشمس الضارة ويمنع تلف الجلد الخطير. تسبب حرارة الصيف في إفران البشرة لكثير من الدهون، لذلك اختاري واقياً من الشمس بللمسة نهائية غير لاصقة حتى لا تبدو البشرة دهنية. بالإضافة إلى ذلك، تأكدي من اختيار واقى من الشمس مع عامل حماية عال من الشمس مثل SPF ٥٠ أو SPF ٦٠.

استخدمي أقنعة ترطيب الوجه

استمعي بشرتك دفعة إضافية من الترطيب باستخدام قناع ترطيب الوجه. اختاري قناعاً يحتوي على مكونات مثل الصبار أو العسل أو الأوكادو أو الخيل لأنها معروفة بقدرة على ترطيب البشرة. لفصل الصيف، استخدم قناعاً مرطباً مرة أو مرتين كل أسبوع.

استخدمي رذاذ الوجه

رذاذ الوجه جزء مهم من العناية بالبشرة الجافة. يساعد الرذاذ المرطب بمضادات الأكسدة النباتية على تغذية البشرة الجافة بعمق واستعادة نضارتها وإشراقها. ستستخدم

لطة ابهى...

طريقة عمل الدجاج بالأعشاب



المكونات

دجاجة وزنها ٥٠٠ غرام، ورقة غار، عود زعتر، القليل من كليل الجبل، ورقنا قمصين، غصن شمر بزي جاف أو طازج، ثلاث أعواد الزعتر، فص ثوم مهروس براحة اليد، برش ليمونة، القليل من الزبدة.

طريقة التحضير

تُفَرَم الأعشاب جيداً وتخلط كلها مع الثوم وبرش الليمون. تُحشى الدجاجة لمدة ٣٥ دقيقة، ثم تُترك لتبرد على ممتنع وهي مغطاة بالورق المشمّع.

الدجاجة بالزبدة، وتُشوى إذا أمكن على سبخ فوق نار الفحم، أو يُحشى الفرن بغاية حرارة ٢٠٠ درجة مئوية وتُشوى الدجاجة لمدة ٣٥ دقيقة، ثم تُترك لتبرد على ممتنع وهي مغطاة بالورق المشمّع.

غزل عراقي



لا حجي يعنف من تنصح الناس
أبدي يعيب نفسك بله تنكلم
الكدامك بشر مو كومة أحجار
لذلك من جرحه تشوفه بتسلم
أبدي بكلمة طيبة ورقة واحساس
حتى يحب حديثك ومته بتعلم

من الفيسبوك

ارتقي بمستوى حديثك لا
بمستوى صوتك .. إنه المطر
الذي ينمي الأزهار وليس الرعد
جلال الدين الرومي

مشاكل وحلول

مشكلتي قلبه ثقتي بنفسني!



منذ كنت صغيرة، تعرضت للكثير من الضغوطات من الأهل والأولاد، والآن أنت تكتشفي حقيقة الناس رابعاً؛ فأبدي وأمي مطلقان منذ كان عمري ٥ سنوات، رغم أنني كنت متعلقة بأبي جيداً، إلا أن أمي كانت تصر بنا إذا زرنا؛ فكنت أنا الأكثر ضربة، واللامبالاة من أمي التي كانت مسحورة، لم أعرف لأن معنى كلمة حنان وسعادة، وأنا أشك أنني مريضة بسرطان الدماغ والرقبة، ولكن قلّة التقني بنفسني تمنعني من النجاح والتفكير، هل يمكنني أن أنجح؟
الصالحين والحلول:
١. رغم أنني لا أعرف عمرك أو ما حققته في دراستك، غير أنني سأحمن أنك في العشرينيات، وأنت سعيدة وضغوط حالة طلاق أمك وأبيك على كل من حولك.
٢. أنت تقولين إنك عاجزتين من ضغوط الأهل والأولاد والأساتذة والأقارب، وفي

الكلمات اللفظية

١ افسس المراد في الطبيعة ٥ برق وبتمثيل التعبير
٢ أرق الرياح الحبر ٥ من أول الجبل
٣ أعلنت للسلام ٥ خيرات بيهيها الخالق مخلوقه ويزيدها
٤ لبت (مكسوة) ٥ لثا واو
٥ جعل عملا وندام على عمله ٥ عكس
٦ بقايا زائدة في آخر الطعام من أطراف الإنسان
٧ لثا جاد ٥ رمز الكبريت في الكيمياء ٥ نقوى ومرافقة أحكام الدين
٨ نفال للواقفة ٥ اسنانه ٥ دافع وحصى
٩ أميرة ورثة الرسل ٥ ما يعنيه الملك
١٠ مصنفات الخليل (مكسوة) ٥ واضع نظرية التطور

الكلمات العمودية

١ في الرقم ٥ نوع صغير من الحمار
٢ غارب حرك ٥ من أول الشعر
٣ معلمات ٥ غا (مكسوة)
٤ العود عن رأي خاطئ
٥ من صفات النظم المكتوبة والعنصرية وأختلة
٦ و شيد
٧ عنصر مشع
٨ وين (مكسوة) ٥ من جواهر البحر ٥ لثا عن
٩ بجنوع للمناقشة لتحقيق أكبر كسب ٥ حديث وفيه سمات العصر
١٠ نزوره وتزدد عليه ٥ أعلن صدور أو الانتهاء من عمل شيء جديد



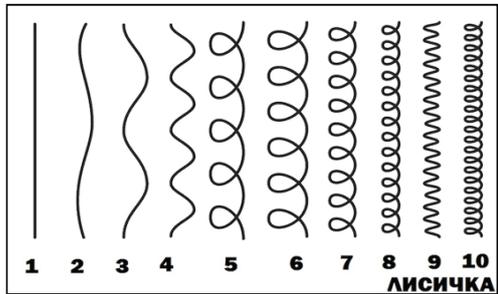
صورة وحكاية

حادث في مثل هذا اليوم

١٣٢٨ - أسرة غوزناغا تستولي على السلطة في دوقية مانثوفا الإيطالية، لتظل في الحكم حتى عام ١٧٠٨.
١٩٤٥ - الرئيس الأمريكي هاري ترومان ورئيس الوزراء البريطاني كليمنت أتلي والزعيم السوفيتي جوزيف ستالين يعلنون انتهاء الحرب العالمية الثانية.
١٩٥٢ - المحكمة العسكرية العليا في مصر تعقد أولى جلساتها بالقاهرة منذ قيام الثورة مواصلة النظر في قضية حريق القاهرة.
١٩٦٢ - انضمام الجزائر إلى جامعة الدول العربية.
١٩٧١ - البحرين تحصل على استقلالها من السيطرة البريطانية.
١٩٧٢ - ملك المغرب الحسن الثاني ينجو من محاولة اغتيال

اختبارات شخصية

ماذا يقول نوع شعرك عن شخصيتك؟



أنت شخص مضحك ورومانسي في القلب. كنت العطاء. على الرغم من أن الأشخاص الذين لديهم هذا النوع من الشعر، على الرغم من نضجهم للغاية، لا يزالون يحبون اللعب. من الصعب أن تستمتع بتركتك!
نوع ٧ و ٨ شخص عاطفي جدا. في الوقت نفسه، تحب أيضا اللعب، لكنها في نفس الوقت عملية. الأشخاص الذين يمتلكون مثل هذا الشعر هم قادة بالفطرة ولكنهم يفتقرون إلى العفوية. سيأخذ الناس جانبك بكل سرور ويتبعونك حتى النهاية.
نوع ٩ و ١٠ أنت قادر جدا بطبيعتك. أيضا، يشير هذا النوع من الشعر إلى النشاط والمرح جنباً إلى جنب مع التطبيق العملي. أنت لا تخاف من المواقف الصعبة وفي المواقف القصوى لا تخاف. أنت عديد وصادق.

ربما لم تفكر أبداً في حقيقة أن نوع الشعر يمكن أن يخبر شيئاً عن شخصيتك. لكن بعض سمات شخصيتك مخفية في تسمية شعرك! أعلم أن الأمر يبدو وكأنه مجرد هراء، ولكنه كذلك! دعنا نتحقق من نوع شعرك ثم أقرأ التفسير أدناه وستعلم بالتأكيد الكثير عن نفسك!
سوف تجد العديد من سمات شخصية وتري كيف يدرك الآخرون! زعيم مولود وروح عفوية أو جحول، أو ربما أنت رومانسي حقيقي؟ نوع ١ أو ٢ إذا كان لديك شعر مفرد تماماً ولا تحتاج في قضاء الكثير من الوقت في تصفيفه، فأنت شخص بسيط! يمكنك قبول القواعد بسهولة، على الرغم من أنه من ناحية أخرى، فإن شخصيتك التحليلية والكمالية تقودك إلى حقيقة أنك تواجه أحياناً صعوبات في التواصل. ومع ذلك، فإنك تتنشى اتصالاً قوياً مع الأشخاص وهذا هو السبب في أنهم ينظرون إليك كشخص موقوت به.
نوع ٣ أو ٤ لا مستقيم ولا مجرد. بمعنى ما، هذا مظهر من مظاهر القطبية الثنائية. من ناحية، أنت حساس للغاية، ولديك قلب كبير، لكن من ناحية أخرى، لا تتسامح الآخرين أبداً.
نوع ٥ و ٦ روح عفوية أو جحول، أو ربما أنت رومانسي حقيقي؟ نوع ٧ أو ٨ إذا كان لديك شعر مفرد تماماً ولا تحتاج في قضاء الكثير من الوقت في تصفيفه، فأنت شخص بسيط! يمكنك قبول القواعد بسهولة، على الرغم من أنه من ناحية أخرى، فإن شخصيتك التحليلية والكمالية تقودك إلى حقيقة أنك تواجه أحياناً صعوبات في التواصل. ومع ذلك، فإنك تتنشى اتصالاً قوياً مع الأشخاص وهذا هو السبب في أنهم ينظرون إليك كشخص موقوت به.
نوع ٩ و ١٠ أنت قادر جدا بطبيعتك. أيضا، يشير هذا النوع من الشعر إلى النشاط والمرح جنباً إلى جنب مع التطبيق العملي. أنت لا تخاف من المواقف الصعبة وفي المواقف القصوى لا تخاف. أنت عديد وصادق.

أبراج الحمل

الحمل: 21 آذار - 19 نيسان
مهنيًا: تنجح في مهمة أو في دراسة، أو تحقق ربحاً عن طريق فرصة مؤاتية، وربما تدعمت جهات نافذة عاطفياً. تشعر بالحماس والفرح اليوم للقاء الحبيب وخصارته بحقيقة مشاركتها، فيبادلك بالمثل. صحيحاً: أنت قنوي الزيادة وكلمت كلمة في حال أقدمت على اتخاذ قرار يتعلق بوضعك الصحي.

الثور

الثور: 20 نيسان - 20 أيار
مهنيًا: تسجل اربهاً وتواصل مع جهة داعمة. فمركرو في برحك بتحدث عن فرص مالية تثار لك وعن دعم أبائك من بعض الجهات الفاعلة عاطفياً. تعيد حساباتك والنظر في طبيعة علاقتك مع الحبيب وحاول التقرب منه لكذلك لا تتسرع باهتمامه صحيحاً. ترمق نفسك كثيراً في العمل عليك أن تفكر جيداً في الراحة.

الجوزاء

الجوزاء: 21 أيار - 21 حزيران
مهنيًا: تنتظر مفاجآت سارة أو بعض الإيجابيات غير المتوقعة التي تكون في مصلحتك وخفق لك بعض الرغبات عاطفياً. لا تشغلت نفسك في غير علاقة عاطفية. بل حاول أن تقيم علاقة ثابتة تنهني بالاستقرار صحيحاً. لا تهمل وضعك الصحي ولا تتفاسع عن الاهتمام بجسمك والانشغال بأمر كثيرة تبعثك عن ممارسة الرياضة.

السرطان

السرطان: 22 حزيران - 22 تموز
مهنيًا: يسقط هذا اليوم الضوء على قضية مالية أو على عائدات مشتركة وربما يتحدث عن رحيل أو غياب عاطفياً. لا تكن منقاداً في صفارتك والوقوف أمام الحبيب، ولا تقم بأمور جعله بغضب عليك. صحيحاً: الزيادة مطلوبة بالحاح في حالكتك وعملك الصبر لتتخلص من مشكلاتك الصحية.

الأسد

الأسد: 23 تموز - 22 آب
مهنيًا: يسمح لك هذا اليوم بالتواصل البناء مع الآخرين لتصبح الأوضاع وإزالة الشوائب والنقص من العراقل. عاطفياً: يوم إيجابي، فلا عذر لديك لإثارة المعايير والمشكلات، بل عليك أخذ المبادرة بوقف النزاع أو الخلاف إذا حمل ذلك صحيحاً: لكل شيء حدود، وبيدو أن حدود امتناعك عن تناول الهدايا غير موجودة، أنت المسؤول.

العذراء

العذراء: 23 آب - 22 أيلول
مهنيًا: باستطاعتك بحث المسائل المالية المتعقدة، لكن الحذر مطلوب في مثل هذه المرحلة، ولكن الانفراجات قريبة. عاطفياً: الحوارات الغنية بالتواصل ترفع أسهمك عند الشريك، فحاول أن تستفيد من الوضع لتعزير العلاقة بينكما صحيحاً: أمام عدة حلول يمكنك اختيار أحدها للحفاظ على رشاقتك وصحتك وعافيتك.

الميزان

الميزان: 23 أيلول - 22 تشرين الأول
مهنيًا: تنعم بأجواء إيجابية جداً تأتلك بالهول وبالرعاية من قبل المحيط. عاطفياً: تمر بجزية تعرض فيها لحرص، أو تتأرجح بين الإيجابية، والسلبية، إلا أنك لا تفتن أن تشعر بتحسن الأحوال صحيحاً: تنعزز الصحة وتتدفق الإيجابيات، وتقوم بلقاءات مشوقة جداً تثير في قلبك الحماسة.

العقرب

العقرب: 23 تشرين الأول - 21 تشرين الثاني
مهنيًا: طموحك كبير لا حدود له، ولكنك تبحث عن الفرصة المناسبة التي تساعدك على تحقيق هذا الطموح عاطفياً: الشريك يتصرف بطريقة غريبة هذا اليوم، فحاول أن تصارحه بما يقلقك لتصبح الوضع صحيحاً: إياك والتفاسع عما يتناكب من عوارض تزججك إلى استشر طبيبك.

القوس

القوس: 22 تشرين الثاني - 21 كانون الأول
مهنيًا: تستفيد من فشل زميل لتزهر لرب العمل مدى كفايته وقدراتك وموهبتك الحقيقية. عاطفياً: اعتذر إلى الشريك عن تصرفك السيئ ويزر له موقفك السلمي تجاهه، فهو سينتقم ويضعك صحيحاً: الصبر والاعتدال يبرهن أصحابك حذار ما ينتظرك فقد يحمل الكثير من المفاجآت.

الجدي

الجدي: 22 كانون الأول - 19 كانون الثاني
مهنيًا: يتركز البحث على قضية شرائية ومصاريف إضافية وبغثرة لبعض الاموال فتشعر بالضيق، وربما تتكشف فضيحة. عاطفياً: تبرع في خلق الأجزاء الملائمة لتقريب المسافة بينك وبين الحبيب، تستعك التأثيرات على توضيح أمور بغية تذليل العقبات وإزالة الإلتباسات صحيحاً: درهم وقاية خير من قنطار علاج، وساعة مني يومياً خير من النوم ساعات طويلة.

الدلو

الدلو: 20 كانون الثاني - 18 شباط
مهنيًا: يسقط هذا اليوم الضوء عليك لكنه يجعلك تطلب الحقيقة وتتأمل من أجلها وترفض أي ميوعة. عاطفياً: يتسلك هذا اليوم مفترق طريق في حياتك، لكن لا شيء يمكنه نجم اندفاعك، بل تتقدم الحقائق. عاطفياً: صحيحاً: الأمور وصلت إلى حد خطير، بارر إلى ممارسة الرياضة ما يعكس إيجاباً على وضعك الصحي.

الحوت

الحوت: 19 شباط - 20 آذار
مهنيًا: يجعلك هذا اليوم تستعيد بعض المواقف الماضية، اتبع حسدك ولكن هادئاً. عاطفياً: يحدث خلل في علاقتك بإحدى النساء بعدما كنتما على أبواب الارتباط الجدي. صحيحاً: احرض على أن يكون فرارك وسادتك طبيين لتلا تشع بالارتعاج خلال النوم.

قصة وعبرة

أعباء الحياة

وقف رجل يشاهد فراشة تحاول الخروج من شرنقتها، وكانت تصارع للخروج ثم توقفت فجأة وكأنها تعبت، فأشفق عليها فقص غشاها الشرنقة قليلاً ليساعدها على الخروج .. وفعلاً خرجت الفراشة لكنها سقطت لأنها كانت ضعيفة

لا تستطيع الطير أن يتكلم نمو أجنحتها ومغزى الصراعات في مواجهة الصراعات في حياتنا خصوصاً في بدايتها لنكون أقوى وقادرين على تحمل أعباء الحياة وإلا أصبحتنا ضعفاء عاجزين!!!!

هل تعلم

أن عمر السلحفاة يمكن أن يصل إلى ١٥٠ سنة.
أن ضوء القمر ما هو إلا انعكاس لضوء الشمس عنه.
أن جرامين من الرقيق يعطيان جراماً واحداً من العسل.
أن الحلقة تزرور ١٥٠٠ زهرة لتتألف معدتها من الرقيق.
أن البعوضة لها أسنان ويبلغ عددها ٤٧ سنناً.

